



# SECOND SOIGNEUX

*Le·la tisserand·e du collectif*

*Le·la second soigneux veille au bien-être de l'équipage, facilite la parole et régule les tensions. Ce rôle développe l'écoute, le courage de nommer les difficultés et la capacité à créer des espaces de coopération bienveillante.*

## ★ INSPIRÉ·E D'ISABELLE AUTISSIER

Navigatrice française (née en 1956), première femme à boucler un tour du monde en solitaire en compétition (1991). Ingénierie agronome et océanographe, elle combine rigueur scientifique et sensibilité humaine.

Ses récits de navigation témoignent d'une attention profonde aux équilibres fragiles – ceux de la mer, du bateau, et de l'âme humaine face à la solitude et aux éléments.

## Ɣ CELA T'AIDERÀ À CULTIVER...

### L'écoute active

Capter les signaux faibles : fatigue, tension, besoin non exprimé.

### La facilitation bienveillante

Créer des espaces où chacune peut s'exprimer sans jugement.

### La régulation collective

Nommer les tensions avant qu'elles ne s'enkystent, proposer des outils.

# TES MISSIONS DE SECOND SOIGNEUX

## Le matin

- Proposer le rituel du tableau d'équipage (météo intérieure, rôles du jour)
- Vérifier que tout le monde se sent incluse dans la journée
- Repérer les signaux de fatigue ou de tension

## En navigation

- Être attentifve aux dynamiques relationnelles
- Proposer des pauses si l'équipage est tendu ou fatigué
- Valoriser les coopérations spontanées

## Le soir

- Animer ou co-animer le débrief collectif
- Faire circuler la parole équitablement
- Proposer une carte SOS si une tension apparaît

---

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Comment va chacune aujourd'hui ?
- Y a-t-il une tension qui mériterait qu'on en parle ?
- Qu'est-ce qu'on a bien fait ensemble aujourd'hui ?

---

## ET À TERRE ?

### Dans un projet, en famille, entre ami·es :

Faciliter la parole, nommer les non-dits, réguler les tensions avant qu'elles n'explosent = compétences clés de la coopération.

---